

平成30年3月1日

第35号

# 北 坂 戸 にぎわいサロン 通 信

## 城 西 大 学

発行所・編集:城西大学総務課  
〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1  
<http://www.josai.ac.jp/>

### お問い合わせ

- ・城西大学総務課  
または北坂戸にぎわいサロン
- ・電話:(大学) 049-271-7712 (サロン)049-283-4750
- ・開放日:水・木・金・土・日 11:00~17:00



### \*重要

にぎわいサロンは2・3月休館とさせていただきます

## 赤羽周平城西大学女子駅伝部監督就任、赤羽有紀子同アドバイザー兼コーチ 就任のお知らせ

城西大学卒業生であります赤羽周平・有紀子夫妻が2018年4月1日付で、城西大学女子駅伝部の監督とアドバイザー兼コーチに就任いたしますので、お知らせいたします。アドバイザー兼コーチに就任する赤羽有紀子は1998年に本学に入学。1年時と3年時の2度の大学女子駅伝日本一に貢献し、個人では4年連続で区間賞を獲得しました。城西大学卒業後は実業団のホクレンに入会。2005年に城西大学で同期だった周平と結婚、2006年には長女を出産しました。「ママさんランナー」として活躍し、2008年北京五輪に出場(1万歩は20位)した後は、マラソンに転向。2011年の世界陸上テグ大会ではマラソンで5位入賞、2014年の大阪国際女子マラソン優勝で現役を引退しました。周平は城西大学在学中、陸上競技部の主務を務め、有紀子との結婚を機にホクレンの専任コーチとなり、2014年からは豊田自動織機女子陸上競技部のヘッドコーチを務めてきました。コーチ就任について有紀子は「優勝の感動は今も鮮明に記憶に残っています。今度はスタッフとして、あの感動を学生たちと味わえるよう、監督である夫とともに目標達成へ向けて取り組んでまいります」と抱負。周平は「もう一度学生界の頂点に立つこと目指したい」と話しています。



赤羽周平 監督と赤羽有紀子 アドバイザー兼コーチ



薬学部  
医療栄養学科  
コラム

### 「みかんの魅力」

少しずつ春の気配を感じられるようになってきましたね。こたつのお供のみかん、そろそろ食べ飽きてしまったと感じる人も多いのではないのでしょうか？みかんの色素成分には、骨の健康に役立つβ-クリプトキサンチンが含まれています。また、白い筋の部分には、毛細血管の血流を改善するヘスペリジンが多く含まれます。みかんには、ビタミンC以外にも魅力がたくさんあります。今月はみかんを料理に活用したレシピをご紹介します。

#### 考案者

城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学  
講座 修士2年 管理栄養士 野村佳歩

## みかん香るさっぱり唐揚げ

詳しいレシピはサロンにて♪

